DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«

ROK X WARSZAWA, LISTOPAD 1934 R. Nr. 11

KOMUNIKAT

Na mocy uchwały naczelnictwa Związku, powziętej na posiedzeniu w dn. 9-tym września r. b. i zatwierdzonej przez przewodnictwo Związku w dniu 6-tym listopada r. b., wzywa się wszystkich naczelników i naczelniczki okręgowe do bezwzględnego zorganizowania w końcu roku bieżącego lub w pierwszych miesiącach roku przyszłego kilkudniowego kursu, na którym powinna być przeprowadzona nauka ćwiczeń zlotowych i zawodniczych.

Po przeprowadzeniu kursu należy niezwłocznie przysłać do naczelnictwa Związku i naczelnictwa właściwej dzielnicy raport, zawierający następujące dane:

1) kiedy i gdzie odbył się kurs,

2) jak długo trwał,

3) wiele osób wzięło w nim udział (podać ilość druhów starszych, druhów młodszych, druhen, młodzieży męskiej, młodzieży żeńskiej) i z jakich gniazd,

4) czy wszystkie ćwiczenia zostały przeprowadzone i z jakim wynikiem.

Jednocześnie prosimy okręgi i gniazda o szybsze nadsyłanie kwestjonarjuszy w sprawie naczelników i naczelniczek, przodowników i przodowniczek.

NACZELNICTWO ZWIĄZKU.

Druhnom naczelniczkom ku uwadze!

W opisie ćwiczeń wolnych słowiańskich, ogłoszonym w dodatku technicznym nr. 8 — 9, zakradły się błędy, które poniżej prostujemy, podając odpowiednie takty we właściwem brzmieniu.

CZĘŚĆ I.

Takt:		Melodja: „Polonez elegijny" Noskowskiego.
VIII.	3	Ramiona przodem w dół i t. d.
XXII.	2 i	Ramiona w górę, przystaw prawą nogę i t. d.
XXVI.	—	Jak takt XXV, tylko na 1 dodać „tułów prostuj".
XXVIII.	1	Dodać: postawa na palcach,
	2	„ pięty opuść.
XXXV.	3	Zakrok prawą nogą na znak, lewa noga na palcach, ramiona wytrzymaj.

XXXVI. 1 1/8 obrotu w prawo, przystaw lewą nogę, ramiona płynnym ruchem w dół i w bok, kiści opuszczone,
2 Ramiona skurcz, kiści w bok, wspięcie.
3 Ramiona opuść, kiści w górę i w dół, postawa.

XLVII. 3 Zakrok prawą, lewa na palcach, ramiona wznieś do wysokości czoła.

XLVIII. 1 Dostaw lewą do prawej, postawa na palcach, ramiona wyrzuć w górę zewnątrz, dłonie do wewnątrz,
2 Zwrot dłoni nazewnątrz.
3 Ramiona bokiem w dół, postawa.

CZĘŚĆ II.

DZIAŁ A.

Takt:

XIV 1 Powstań, wykrok lewą w przód, ramiona w przód, kiści w dół.
2—3 Wytrzymaj.

XV 1 Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, lewa w wykroku na palcach, ramiona łukiem dolnym w bok, kiści w dół.
2 Przystaw lewą nogę, postawa na palcach, ramiona skurcz, kiści w bok.
3 Pięty opuść, ramiona w dół.

XVII do XXXII Jak takty I do XVI tylko odwrotnie.

DZIAŁ B.

I	1	Ćwicząca 1-sza. Rozkrok w lewo z półobrotem w lewo do rozkroku, lewą na palcach.	Ćwicząca 2-ga. Bez zmiany.
VI	1	Jak takt III (wykonanie ruchu szybkie i szarpiące).	
	2—3	Wytrzymaj.	Wytrzymaj.
VII	1	Bez zmiany.	Bez zmiany.
	2	Dostaw lewą nogę, postawa na palcach, ramiona wytrzymaj.	Półobrotu w lewo na palcach prawej nogi do maleńkiego rozkroku lewą na znak, prawa na palcach, ramiona wytrzymaj.
	3	Wytrzymaj.	Wytrzymaj.
VIII	1	Bez zmiany.	Przystaw prawą nogę, podstawa na palcach, ramiona skurcz, kiści w bok.
	2—3	Bez zmiany.	Bez zmiany.

DZIAŁ C.

VIII 2 Silnem odbiciem kolan i stóp ćwierć obrotu w lewo do siadu klęcznego.

DZIAŁ E.

		Ćwicząca 1-sza.	Ćwicząca 2-ga.
II	1	Lewą nogę wznieś wyprostowaną w przód i w lewo w bok i oprzyj na prawem kolanie współćwiczącej, lewe ramię w dół, ręka lewa na biodro, prawe ugnij nad głową, grzbiet.	Zakrokiem lewej klęczka na lewem kolanie, ramiona skrzyżuj, prawa dłoń nad grzbietem lewej ręki i oprzyj na stopie współćwiczącej.
V	1	Skrzyżuj prawą nogę przed lewą, ramiona lekko ugięte złącz przed sobą, grzbiety złączone, kiści w dół.	Bez zmiany.
VI	1	Bez zmiany.	Ramiona skrzyżuj, prawa dłoń nad grzbietem lewej ręki i oprzyj na stopie współćwiczącej.
VIII	1	Bez zmiany.	Powstań, rozkrok w lewo na znak, prawa na palcach, ramiona w dół i w bok.

Zawody narciarskie Związku sokolstwa słowiańskiego w Zakopanem od 1—3 lutego 1934 roku

1. Bieg otwarty i do kombinacyj dla druhów na 16 klm.
2. Bieg o charakterze zjazdowym dla druhen na 5 klm.
3. Bieg zjazdowy dla druhów na 5 klm., różnica wzniesień 500 m.
4. Bieg slalomowy dla druhów na przestrzeni 800 m. różnica wzniesień 200 m.
5. Bieg slalomowy dla druhen na przestrzeni 800 m.
6. Bieg 30 klm. (długodystansowy) dla druhów.
7. Skoki otwarte i do kombinacyj.
8. Zawody hokejowe 1 i 2 lutego 1935 r.
9. Zawody łyżwiarskie 1 i 2 lutego 1935 r.
   a) jazda szybka na 500, 1000 i 1500 m.
   b) jazda sztuczna druhów: trójka podwójna, pętlica, trójka odwrotna,
   c) jazda sztuczna druhen: trójka, łuk w ósemkę,
   d) jazda popisowa.

Obowiązkowe ćwiczenia zawodnicze, na przyrządach dla druhen na zawody o pierwszeństwo Związku sokolstwa słowiańskiego

Poręcze.

(Jedna żerdź podniesiona doskocznie).

Z postawy pobok przodem do wyższej żerdzi: wyskok do zwieszenia o ramionach ugiętych — koło odboczne w prawo — zwieszenie o ramionach prostych, poziomka nóg i koło odwrotne lewą — zwieszenie o ramionach ugiętych — przemach odboczny w prawo do zwieszenia leżąc przodem — wymyk przodem od podporu przodem na wyższej żerdzi — przechwyt lewą w podchwyt, prawą dochwyt na niższą żerdź, przemach zawrotny w prawo powyż — zaznaczyć stanie na prawej ręce — do podporu na prawej, a zwieszenia na lewej ręce i łącznie z ćwierćobrotem w prawo odboczka w lewo z ćwierćobrotem w prawo.

U w a g a: Gdy ćwicząca kończy koło odboczne, opuści się do zwieszenia o ramionach prostych równocześnie z ruchem nóg w dół, a gdy dokończy koło odwrotne, podciągnie się do zwieszenia o ramionach ugiętych, a nogi uniesie w bok do przemachu odbocznego w prawo. Zeskok odboczny kończy ćwierćobrotem w prawo doskok prawym bokiem do poręczy.

Drążek.

(Wysokość drążka doskocznie)

Wyskok do zwieszenia nachwytem: zamach w przód — zamach w tył — w przednim zamachu zwieszenie na prawem podudziu wewnątrz — wspieranie na prawem podudziu — przemach okroczny prawą w tył do podporu przodem — zamach — kołowrót w tył — zeskok podmykiem.

Równoważnia.

(Wysokość 120 cm. — szerokość 8 cm.)

Z postawy pobok: wyskok do podporu przodem — wyskok okroczny lewą z ćwierćobrotem w prawo do podporu leżąc przodem, prawa noga wzniesiona w tył — wykrok prawą jak najbliżej rąk do podporu zakrocznego lewą leżąc przodem — ramiona w górę, wznieś lewą nogę w tył i powoli powstań do wagi — tułów prostuj, ramiona w gódę nazewnątrz — krok lewą i wznieś prawą nogę w tył, ramiona w bok — wykrokiem prawej przed lewą, ćwierćobrotu w lewo do postawy na palcach — półobrotu w lewo do postawy skrzyżnej na palcach, lewa przed prawą — ćwierćobrotu w lewo na palcach prawej nogi, wykrok lewą — dużym wypadem lewej nogi do podporu zakrocznego prawą leżąc przodem — ramiona w górę, wznieś prawą nogę

na w górę zewnątrz, wznieś lewą nogę w tył — krok lewą, ramiona w tył — odbiciem lewej zeskok w prawo w bok, w locie wygięcie i wymach ramion w górę, doskok do półprzysiadu i postawa.

Koń wszerz z łękami.

(Wysokość konia z łękami 110 cm.)

Dochwyt lewą na kark, prawą na przedni łęk chwytem odwrotnym — półobrotu w lewo i przeskok odboczny w tył na lewo — doskok przed siodłem przodem do konia.

To samo w przeciwną stronę.

Ćwiczenia proste.

Bieg 60 mtr. od 9.8 — 8.8 sek.
Skok wzwyż od 110 — 130 cm.
Rzut dyskiem od 20 — 30 mtr.

Zawody wewnętrzne

ZAWODY GIMNASTYCZNE DRUHEN.

Zawody gimnastyczne dzielą się na zawody zastępów i jednostek w zastępach:

1. Zawody wyższego stopnia.
2. Zawody średniego stopnia.
3. Zawody niższego stopnia.

Dla zastępów i jednostek stopnia wyższego, średniego i niższego obowiązują następujące ćwiczenia:

1. Ćwiczenia wolne.
2. Ćwiczenia na poręczach, kółkach i równoważni.ł
3. Przeskok przez konia.
4. Rzut dyskiem dla stopn. wyższego — kulą dla stopn. średniego i niższego.
5. Skok wwyż dla stopn. wyższego — w dal dla stopn. średniego i niższego.
6. Bieg 100 m. dla stopn. wyższego — 60 m. dla stopn. średniego i niższego.

Warunki dopuszczenia do zawodów.

Ogłoszone w poprzednim zeszycie Dodatku technicznego, warunki .. -puszczenia do zawodów obowiązują również druhny.

ZBIÓR ĆWICZEŃ ZAWODNICZYCH NA PRZYRZĄDACH.

Stopień wyższy.

Równoważnia.

(Wysokość 130 cm., szerokość 8 cm.)

Z postawy pobok podchwytem: odbiciem równonóż — wymyk przodem do podporu przodem — siad na prawe udo, ramiona w bok —

dochwyt za sobą i wznieś nogi w przód powyż, skurcz prawą nogę i oprzyj stopę na kładce — odbiciem rąk i zamachem lewej nogi powstań do zakroku lewą na palce, ramiona w bok — powoli opad do wagi na prawej, ramiona w bok — ramiona w przód i wymach w górę — ramiona w przód i w bok — tułów prostuj i wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona wdół i w przód — ramiona w dół i w bok — powoli opad do wagi, ramiona w bok — ramiona w przód i wymach w górę — ramiona w przód i w bok — tułów prostuj i wykrok prawą — półobrotu w lewo na palcach, ramiona w dół i w bok — ramiona w dół i w górę— skłonem w przód, dochwyt za kładkę i odbiciem nóg, zeskok zawrotny w prawo.

Poręcze.

(Jedna poręcz podniesiona)

Z postawy pobok przed wyższą żerdzią, dochwyt na żerdź: przemach kuczny ponad niższą żerdź do zwieszenia leżąc — odbiciem nóg, zwieszenie przewrotne przodem — przewlek i zwieszenie przerzutne tyłem — zwieszenie przewrotne tyłem — przewlek i przemach nóg na niższą żerdź do zwieszenia leżąc — odbiciem nóg, wymyk przodem do podporu przodem na wyższej żerdzi — opadem w przód, dochwyt lewą za niższą żerdź z przechwytem prawej w podchwyt — zeskok zawrotny w lewo powyż (zaznaczyć stanie na lewej ręce).

Kółka.

Ze zwieszenia przodem, zamachem: za trzecim zamachem zwieszenie przerzutne — zwieszenie przewrotne — zamach i wykręt w przód do zwieszenia tyłem — zwieszenie przewrotne — zamach i w tylnym zamachu ramiona ugnij — zamach w przód — zamach w tył i w tylnym zamachu ramiona prostuj — w przednim zamachu przewrót w tył do zeskoku.

Przeskok przez konia.

(Wysokość konia 125 cm. — mostka 10 cm.)

Z rozbiegu odbiciem obunóż, wyskok kuczny na grzbiet — krok lewą — krok prawą z równoczesnem odbiciem, zeskok w głąb, wymach ramion w górę.

Stopień średni.

Równoważnia.

(Wysokość 125 cm. — szerokość podstawy 8 cm.)

Z postawy pobok, dochwyt na kładkę: wyskok do podporu z półobrotem w lewo do siadu tyłem — ćwierćobrotu w lewo do siadu na lewem udzie — przechwyt w przód i zaczepieniem prawej stopy wejście do postawy wykrocznej lewą — ramiona w bok — ramiona w dół i w przód — unik prawą, ramiona w dół i w bok — powoli opad do wagi na lewej, ramiona w dół i lewa ręka na biodro, prawe ramię powoli

przodem w górę, grzbiet — tułów prostuj, wykrok prawą, ramiona w dół i w bok — ramiona w dół i w przód — unik lewą, ramiona w dół i w bok — powoli opad do wagi na prawej, ramiona w dół i prawa ręka na biodro, lewe ramię powoli przodem w górę, grzbiet — tułów prostuj, wykrok lewą, ramiona w dół i w bok — ćwierćobrotu w prawo na palcach, przystaw prawą nogę, ramiona wytrzymaj — zeskok w przód z wymachem ramion w dół i w górę, półprzysiad i postawa.

Poręcze.

(Jedna poręcz podniesiona)

Z postawy pobok w środku poręczy, chwyt za wyższą żerdź: odbiciem obunóż wymyk przodem do podporu przodem — stań na niższej żerdzi i przysiad zwieszony — zwieszenie przewrotne o nogach skurczonych, przewlek do zwieszena na podudach — dochwyt oburącz za niższą żerdź, nachwytem — powoli zwieszenie przerzutne leżąc przodem — zeskok do przysiadu zwieszonego podchwytem i postawa.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem zamachem: zamach w przód — zamach w tył — zamach w przód i zwieszenie przewrotne — zwieszenie leżąc tyłem jednonóż, zaczepieniem lewej stopy w kółku — powrót do zwieszenia przewrotnego — zamach w tył — zamach w przód i zwieszenie przewrotne — zwieszenie leżąc tyłem jednonóż, zaczepieniem prawej stopy w kółku — powrót do zwieszenia przewrotnego — zamach i w tylnym zamachu zeskok.

Przeskok przez konia.

(Wysokość konia 120 cm., mostka 10 cm.).

Z rozbiegu odbiciem obunóż, przeskok kuczny przez konia wszerz.

Stopień niższy.

Równoważnia.

(Wysokość 120 cm., szerokość 8 cm.).

Z postawy pobok, dochwyt na kładkę: wyskok do podporu i siad na prawe udo, ramiona w bok — dochwyt przed sobą i zaczepieniem lewej stopy, wejście do postawy wykrocznej prawą, ramiona w bok — krok lewą, ramiona w dół i w przód — krok prawą, ramiona w dół i w bok — krok lewą, ramiona w dół i w górę — krok prawą, ramiona w bok — wykrok lewą — skłon w przód, dochwyt za kładkę i powoli siad na lewe udo, ramiona w bok — dochwyt za kładkę prawą przed sobą, lewa za sobą i zsiad do podporu przodem — odmyk do przysiadu zwieszonego i postawa.

Poręcze.
(Jedna żerdź podniesiona).

Z postawy pobok, chwyt za wyższą żerdź: przemach kuczny ponad niższą żerdź do zwieszenia leżąc — przechwyt równorącz na niższą żerdź, zwieszenie leżąc na podudach — wyprostowaniem tułowia zwieszenie leżąc tyłem, nogi oparte o wyższą żerdź — wznieś lewą nogę w tył — przystaw lewą nogę — wznieś prawą nogę w tył — przystaw prawą nogę — powrót do zwieszenia na podudach na niższej żerdzi — przewlek do przysiadu zwieszonego i postawa.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem: zamach w przód — zamach w tył — w przednim zamachu zwieszenie przewrotne — powoli wyprost tułowia do zwieszenia przerzutnego — wytrzymaj — zwieszenie przewrotne — zamach w tył i w tylnym zamachu zeskok.

Przeskok przez konia.
(Wysokość konia 115 cm., mostka 10 cm.).

Z rozbiegu odbiciem obunóż wyskok kuczny do postawy i zeskok w głąb, ramiona w bok.

Wskazówki dla sędziów.

Ćwiczenia zawodnicze ocenia się tylko wtedy, gdy są wykonane w całości. W wyjątkowych wypadkach ocenia się i niedokończone ćwiczenie, o ile zawodniczka nie ukończyła ćwiczenia z przyczyn niezależnych od siebie, a była przynajmniej połowa ćwiczenia wykonana. W tym wypadku ocenia się tylko przećwiczoną część.

Jeżeli zawodniczka zamieni podczas ćwiczeń pierwiastek jakiegoś ćwiczenia innym, doda lub opuści cośkolwiek, całe ćwiczenie ocenia się zerem. Natomiast całe ćwiczenie może być wykonane w dowolną stronę.

Ocena.

Wszystkie ćwiczenia ocenia się:

Wykonane źle i z błędami	—	punkt.
Wykonane dość dobrze — dostat.	1 — 5	"
Wykonane dobrze	6 — 7	"
Wykonane bardzo dobrze	8 — 9	"
Wykonane wzorowo	10	"

W ocenie ułamki dziesiętne są dozwolone.

Ocena ćwiczenia powinna się opierać o dwie zasady, a mianowicie:

a) o ogólne wrażenie wykonanego przez zawodniczkę ćwiczenia,

b) o sprawność, dokładność i opanowanie przy wykonywaniu poszczególnych pierwiastków oraz sposób powiązania zawodniczego ćwiczenia.

Za całe ćwiczenie, uwzględniając powyższe zasady, można otrzymać 10 punktów.

Z tego zalicza się:
a) na ocenę ogólnego wrażenia . . . . 3 punkt.
b) za sprawne, dokładne i opanowane wykonanie ćwiczenia . . . . 7 "

Ogólne wrażenie obejmuje ocenę:

za płynność ruchu . . . . 1 "
za utrzymanie ciała . . . . 1 "
ogólny pogląd — lekkość i elegancja . . . . 1 "

Ocena za ćwiczenia wspólne zastępu:

Ćwiczenia wolne zastępu ocenia się do 100 punktów, a mianowicie:
Prawidłowe i dokładne wykonanie . . . . 20 punkt.
jednolite i równoczesne wykonanie . . . . 20 "
prawidłowe łączenie pierwiastków . . . . 10 "
miękkość i swoboda ruchu . . . . 10 "
elastyczność ruchu . . . . 10 "
utrzymanie taktu i rytmu . . . . 10 "
utrzymanie postawy . . . . 10 "
równanie i krycie . . . . 10 "

Ocena za karność i wygląd zastępu:

Karność i zachowanie się zastępu . . . . 3 punkt.
wygląd zastępu — strój ćwiczebny . . . . 3 "
zgłoszenie się zastępu . . . . 2 "
przyjście i odejście . . . . 2 "

Na ocenę właściwą składa się:

1. Ocena za wykonanie ćwiczenia przez poszczególną zawodniczkę.
2. Ocena za wykonanie ćwiczenia całego zastępu przy ćw. wolnych.
3. Zachowanie się i wygląd zawodniczek.

Ocena jednostek:

1. Za ćwiczenia wolne . . . . 10 punkt.
2. za ćwiczenia równoważne . . . . 10 "
3. za ćwiczenia na poręczach . . . . 10 "
4. za ćwiczenia na kółkach . . . . 10 "
5. za skok przez konia . . . . 10 "
6. za rzut dyskiem lub kulą . . . . 10 "
7. za skok wwyż lub w dal . . . . 10 "
8. za bieg 100 m. lub 60 m. . . . . 10 "

Razem 80 punkt.

Ocena zastępu.

1. Za ćwiczenia jednostek 6 × 80 . . . . 480 punkt.
2. za ćwiczenia wolne . . . . 100 "
3. za zachowanie i wygląd zastępu . . . . 80 "

Ogółem możliwych do zdobycia 660 punkt.

O sędziowaniu.

Ćwiczenia wolne oceniać będzie 8 sędzin, z których 7 sądzi poszczególne zawodniczki, 8-ma — cały zastęp oraz wpisuje oceny.

Przy każdym przyrządzie sądzi 2 sędziny, które pomiędzy sobą się nie porozumiewają, a trzecia wpisuje oceny do tabelki.

Przy skokach i rzutach oceniają 3 sędziny, a przy biegach mierzy czas każdej zawodniczce 2 sędziny.

Dalsze wskazówki, dotyczące sędziowania i prowadzenia zastępów, podane są w poprzednim zeszycie Dodatku technicznego.

J. FAZANOWICZ.

Ćwiczenia wolne z laską dla druhów starszych

Przybór.

Laska drewniana z drzewa sosnowego, jasno pokostowana 100—110 cm. długa 27—30 mm. gruba.

Postawa zasadnicza.

W postawie trzyma się laskę pionowo przy prawym boku, lewe ramię w dół. Dolny koniec laski ujmuje się w ten sposób, że obejmuje się laskę kciukiem, palcem wskazującym i środkowym, który lekko podpiera koniec laski od spodu.

W pochodzie niesie się laskę przy prawym boku, przyczem ramię wykonuje normalny ruch w przód, górny koniec laski opiera się o prawy bark.

Postawa pierwotna.

Laska poziomo przed sobą, prawa ręka trzyma laskę za jeden, lewa za drugi koniec laski.

Układ ćwiczeń.

Ćwiczenia składają się z trzech części, z których pierwsza obejmuje pozdrowienie, rozstęp oraz łatwe ćwiczenia ramion nóg i tułowia. Druga część — równowagę oraz trudniejsze ćwiczenia tułowia, a trzecia złączenie i pozdrowienie.

Chwyty, przeniesienia i położenia laski podane są przy opisie poszczególnych taktów. Położenia ramion w przód, w górę lub w dół, rozumieć należy przy chwycie rozpiętym za końce laski, którego się nie zmienia o ile nie jest zaznaczone w opisie.

Postawa spoczynkowa.

Pomiędzy pierwszą, drugą i trzecią częścią jest krótka przerwa, która służy na chwilowy wypoczynek dla ćwiczących. Podczas pierwszej

przerwy laskę trzyma się pionowo opartą na ziemi, a na górnym końcu laski opiera się ręce, prawa noga pozostaje w miejscu, lewą wysuwa się w przód nazewnątrz.

Ustawienie.

Ustawienie w kolumnie trójkowej, na prawem skrzydle pierwszy, w środku drugi, a na lewo trzeci ćwiczący.

CZĘŚĆ I.

Pozdrowienie i rozstęp.

I—IV		Przygrywka.
I	1	Prawę ramię w przód, laska poziomo, oparta na prawym boku,
	2	wznieś prawę ramię w przód w górę, laskę przenieś łukiem górnym w przód w górę,
	3—4	wytrzymaj.
II	1—4	Wytrzymaj.
III	1	*Pierwszy* — ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, prawe ramię wytrzymaj, *drugi* — prawe ramię w górę, laska pionowo, *trzeci* — ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię wytrzymaj,
	2	*pierwszy* — przystaw lewą nogę, *trzeci* — przystaw prawą nogę,
	3—4	wytrzymaj.
IV	1	*Pierwszy i trzeci* — wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w przód, laskę przenieś na prawy bark, *drugi* — prawe ramię wytrzymaj, laskę opuść w tył za siebie — laska zwisa pionowo,
	2	*pierwszy i trzeci* — wykrok prawą na znak, lewa w zakroku na palcach, prawe ramię w dół, laska pionowo przy prawym barku, *drugi* — prawe ramię w dół, laska pionowo przy prawym barku,
	3—4	wytrzymaj.
V	1	Lewe ramię skurcz przed sobą, przedramię poziomo, dochwyt laskę od strony barku,
	2	lewe ramię w dół, laska poziomo przed sobą
	3—4	wytrzymaj.
VI	1	*Pierwszy* ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, *trzeci* — ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach,
	2	*drugi* — wytrzymaj, *pierwszy i trzeci* — przystaw nogę, *drugi* — wytrzymaj,

3—4 *wszyscy* — wytrzymaj.
VII i VIII Wytrzymaj.

Dział A.

I 1 Ramiona w górę, laska poziomo nad głową,
2—3 rytmiczne dwukrotne odrzucenie ramion w tył z przechyleniem rąk w przegubch,
4 ramiona w dół, laska poziomo przed sobą.
II 1 Ramiona w przód, laska poziomo,
2 ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, ramiona wytrzymaj,
3 przystaw prawą nogę, ramiona w dół,
4 wytrzymaj.
III 1—4 Jak takt I. 1—4.
IV 1 Ramiona w przód, laska poziomo,
2 ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, ramiona wytrzymaj,
3 przystaw lewą nogę, ramiona wytrzymaj,
4 wytrzymaj.
V 1 Wypad w lewo w bok, tułów prosty, ramiona w przód, lewe ramię powyż, laska pionowo przed sobą,
2
3 przewrotem laski do poziomu, ramiona w przód,
4 wytrzymaj.
VI 1 Przystaw lewą nogę, ramiona wytrzymaj,
2—4 powoli ramiona w dół.
VII—XII Jak takty I—VI, tylko w takcie I na 2 ćwierć obrotu w prawo, w takcie IV na 2 ćwierć obrotu w lewo, a w takcie V na 1 wypad w prawo w bok.
XIII 1 Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, lewe rmię w górę, prawe skurcz do wewnątrz, pięść przed lewym barkiem, przedramię poziomo, laska pionowo,
2 wykrok prawą lewa w zakroku na palcach, ramiona wytrzymaj,
3 wykrok lewą na znak, prawa w zakroku na palcach, prwe ramię w górę, lewe skurcz do wewnątrz, pięść przed prawym barkiem, przedramię poziomo, laska pionowo,
4 przystaw prawą nogę, ramiona wytrzymaj.
XIV 1 Ramiona w dół, laska poziomo przed sobą,
2 pół obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
3 przystaw prawą nogę,
4 wytrzymaj.
XV 1—4 Jak takt XII 1—4.
XVI 1—4 Jak tak XIX 1—4.

Dział B.

I	1	Rozkrok w lewo,
	2	skłon w dół, ramiona w przód zwisają, laska poziomo,
	3—4	dwa rytmiczne pogłębienia skłonu, przyczem rękami lekko dotykamy stóp.
II	1	Tułów prostuj, ramiona skurcz, laska poziomo ponad klatką piersiową,
	2	ramiona w górę, laska poziomo,
	3	ramiona skurcz, laska poziomo za głową,
	4	wytrzymaj.
III	1	Skręt tułowia w lewo,
	2	pogłębiający skręt tułowia w lewo,
	3	skręt tułowia w prawo,
	4	pogłębiający skręt tułowia w prawo.
IV	1	Skręt tułowia na wprost,
	2	ramiona w górę, laska poziomo nad głową,
	3	przystaw lewą nogę ramiona wytrzymaj,
	4	ramiona w dół,
V—VIII		Jak takty I—IV tylko w takcie I 1 rozkrok w prawo, a w takcie III 1skręt tułowia w prawo.
IX	1	Ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, ramiona wytrzymaj,
	2	wykrok prawą, ramiona w górę,
	3	ugnij lewą nogę i lekki skłon w tył ramiona wytrzymaj,
	4	tułów i lewą nogę prostuj.
X	1	Ćwierć obrotu w lewo na piętach,
	2	ramiona łukiem na prawo w dół i lewe ramię w bok, prawe skurcz do węwnątrz, pięść przed lewym barkiem, laska poziomo wysunięta w bok, wykrok skrzyżny prawą,
	3	pół obrotu w lewo na palcach, ramiona w przód, laska poziomo,
	4	postawa na stopach, ramiona w dół.
XI	1—4	Jak takt IX 1—4 tylko w przeciwną stronę.
XII	1—4	Jak takt X 1—4 tylko w przeciwną stronę.
XIII	1	Postaw laskę pionowo przed sobą, prawe ramię w dół, lewe w dół do wewnątrę, grzbiet ręki w prawo,
	2	oprzej prawą rękę z góry na laskę,
	3	oprzej lewą rękę na prawej,
	4	wytrzymaj.
XIV	1	Wznieś wymachem prawą nogę w bok — o ile możności do poziomu,
	2	przystaw prawą nogę,
	3	wznieś lewą nogę w bok,
	4	przystaw lewą nogę.

XV	1—4	Jak takt XIV 1—4.
XVI	1	Postawa spoczynkowa — wysuń lewą nogę w przód nazewnątrz, ramiona wytrzymaj,
	2—4	wytrzymaj.

CZĘŚĆ II.

Dział A.

I	1	Lewe ramię w dół, prawa ręka oparta na lasce,
	2	jedna ósma obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
	3	przystaw prawą nogę,
	4	lewa ręka na biodro, prawa oparta na lasce.
II	1	Wznieś wymachem prawą nogę w przód,
	2	unik prawą, lewa ręka na biodrze, prawe ramię skurczone łokieć w tył, ręka opiera się na lasce,
	3—4	wytrzymaj.
III	1—4	Powoli wznieś prawą nogę do wagi.
IV	1	Wyprost i wymach prawą nogą w przód,
	2	wymach prawą nogą w tył,
	3	przystaw prawą nogę,
	4	wytrzymaj.
V	1	Jedna ósma obrotu w prawo lewa w zakroku na palcach,
	2	przystaw lewą nogę,
	3	oprzej lewą rękę na lasce,
	4	wytrzymaj.
VI—X		Jak takty I—V tylko w przeciwną stronę, a w takcie V na 3 wznieś laskę do poziomu, ramiona w dół.
XI	1	Rozkrok w lewo, ramiona skurcz laska poziomo ponad klatką piersiową
	2	ramiona w górę, laska poziomo,
	3	ramiona skurcz laska poziomo za głową,
	4	wytrzymaj.
XII	1	Skręt tułowia w lewo,
	2	skręt tułowia w prawo,
	3	skręt tułowia w lewo,
	4	skręt tułowia w prawo.
XIII	1	Skręt tułowia na wprost,
	2	ramiona w górę, laska poziomo nad głową,
	3	ramiona w dół, laska poziomo przed sobą,
	4	przystaw lewą nogę.
XIV—XVI		Jak takty XI—XIII tylko w przeciwną stronę.

Dział B.

I	1	Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w przód, prawe ramię powyż, laska pionowo przed sobą,

	2	wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, przewrotem laski w prawo, lewe ramię powyż,
	3	wykrok lewą na znak, prawa w zakroku na palcach, przewrotem laski w lewo, prawe ramię powyż,
	4	przystaw prawą nogę, ramiona w przód, laska poziomo.
II	1	Pół obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
	2	przystaw prawą nogę, ramiona wytrzymaj,
	3	ramiona w górę, laska poziomo nad głową,
	4	ramiona w dół.
III	1—4	Jak takt I 1—4.
IV	1	Wykrok prawą, ramiona w przód w górę, laska poziomo,
	2	przenieś ciężar ciała na prawą nogę, lewa w zakroku na palcach, ramiona w górę z odrzutem w tył,
	3	postawa na stopach, ramiona w dół,
	4	ćwierć obrotu w lewo na piętach, postawa rozkroczna.
V	1	Ramiona w przód w górę,
	2	postawa na palcach, ramiona w górę z odrzutem w tył,
	3	postawa na stopach, ramiona w dół,
	4	ćwierć obrotu w lewo na piętach.
VI	1	Ramiona w przód w górę, laska poziomo,
	2	przenieś ciężar ciała na lewą nogę, prawa w zakroku na palcach, ramiona w górę z odrzutem w tył,
	3	postawa na stopach, ramiona w dół,
	4	ćwierć obrotu w prawo na piętach.
VII	1	Przystaw prawą nogę, postawa na palcach, ramiona w przód, laska poziomo,
	2	przysiad podparty, laska poziomo, ręce opierają się gźrzbietami palców o ziemię, kolana lekko rozwarte,
	3—4	wytrzymaj.
VIII	1	Powstań, ramiona w dół,
	2	ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
	3	przystaw prawą nogę,
	4	wytrzymaj.
IX—XVI		Jak takty I — VIII tylko w przeciwną stronę, a na 4 w takcie VIII postawa na spocznij, laska poziomo przed sobą.

CZĘŚĆ III.

Złączenie.

I	1	Prawe ramię w przód, nazewnątrz, laska skośnie w dół,
	2—4	wytrzymaj.
II	1	Prawe ramię w dół, laska pionowo przy prawym barku,

2 *pierwszy* — ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
trzeci — ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach,
drugi — wytrzymaj,
3 *pierwszy i trzeci* — dostaw nogę,
drugi — wytrzymaj,
4 wytrzymaj.
III 1 *Pierwszy i trzeci* — wykrok lewą — prawa w zakroku na palcach,
drugi — wytrzymaj,
2 *pierwszy i trzeci* — wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach,
drugi — wytrzymaj,
3 *pierwszy i trzeci* — przystaw nogę,
drugi — wytrzymaj,
4 wytrzymaj.
IV 1 *Pierwszy* — ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach,
trzeci — ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
drugi — wytrzymaj,
2 *pierwszy i trzeci* — przystaw nogę, prawę ramię w przód, laska poziomo, oparta na prawym barku,
drugi — wytrzymaj, prwe ramię w przód,
3 *wszyscy* — wznieś laskę pionowo.
4 wytrzymaj.
V 1 Prawet ramię w górę, laska pionowo w górę,
2 wykrok prawą, prawe ramię w przód w dół, laska skośnie w dół,
3—4 wytrzymaj.
VI 1 Prwe ramię w górę i pół obrotu w lewo na piętach, laska pionowo w górę,
2 prawe ramię w przód, w dół, laska skośnie w dół,
3—4 wytrzymaj.
VII 1 Prawe ramię w górę i ćwierć obrotu w prawo na piętach, laska pionowo,
2 przystaw prawą nogę, prawe ramię w dół zewnątrz, laska skośnie w dół,
3—4 wytrzymaj.
VIII 1 Prawe ramię w dół, laska pionowo przy prawym barku,
2 ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach,
3 przystaw lewą nogę,
4 wytrzymaj.

NOWY CENNIK WYDZIAŁU DOSTAW SOKOLICH

DLA DRUHÓW.

CZAPKI drelichowe gat. extra .	4.20
„ drelichowe gat. I . . .	3.80
„ sukienne	5.—
DASZKI skórzane, podpinki i ceratki komplet	1.50
GUZIKI skórzane do mundurów szt.	0.12
KOSZULE karmazynowe	11.20
„ piaskowe	9.—
KLAMRY do pasów ozdobne . .	4.60
PANTOFLE gimn.-lekkoatletyczne wierzch skórzany i podeszew skórzana z gumą . . . . 7.50 i	8.—
PANTOFLE gimn. brezentowe na skórz. podeszwie tylko Nr. 30 i 26	2.—
PANTOFLE gimn. brezentowe na gumie	4.—
PANTOFLE gimn. brezentowe na zamszowej podeszwie	2.70
PANTOFLE gimn. brezentowe na bawolej podeszwie	3.60
PANTOFLE do biegu na fińskich kolcach	16.—
PANTOFLE do skoku z kolcami w pięcie	18.—
PANTOFLE szermiercze czarne na gumie	16.—
BUTY bokserskie na bawolej (wywrotki)	14.50
PASY skórzane ze sprzączką . .	5.90
„ „ z klamrą ozdobną	10.50
RĘKAWICZKI kremowe (imitacja zamszu)	4.90
SATYNA karmazynowa I gatunek metr	2.60
SATYNA piaskowa metr	2.20
SPINKI do koszul karmazynowych	0.65
SPODENKI satynowe granatowe krótkie	2.95
SUKNO na mundury gat. I . . .	12.—
SZNURY do mundurów z naramiennikami . . . . . 2.50 i	3.50
TABLICE kroju mundurów . . .	0.80

TRYKOTY do ćwiczeń:

koszulki białe bez rękawów, obszyte taśmą czerwoną:

Nr. 1.	2.	3.	4.	5.	6.
1.70,	1.90,	2.10,	2.30,	2.50,	2.70

koszulki białe bez rękawów, nieobszyte taśmą:

Nr. 2.	3.	4.	5.	6.
1.30,	1.50,	1.70,	1.90,	2.10

spodnie gimn. długie bawełniane:

Nr. 2.	3.	4.	5.	6.
7.40,	8.20,	9.—,	9.80,	10.60

spodenki krótkie bawełniane:

Nr. 1.	2.	3.	4.	5.	6.
1.60,	1.80,	2.—,	2.20,	2.40,	2.60

kostjumy treningowe przepisowe bluza i spodnie we wszystkich rozmiarach:

TAŚMA do mundurów (na 1 mundur 3½ metra)	3.85
TAŚMA na paski do spodni ćwiczebnych czerwona, metr . . .	0.90
TAŚMA na paski do spodni ćwiczebnych niebieska dla Naczelników, metr	0.90
TRĄBKI	4.50
SZNUR do trąbek metr	0.35

DLA PRZYSPOSOB. WOJSK.

GWIAZDKI złote na kołnierze szt.	0.35
NAROŻNIKI na kołnierze para	0.25
OWIJACZE trykotowe para	1.30
OWIJACZE sukienne para	2.—
PROPORCZYKI oddziału kon. na kołnierze para	0.30
PROPORCZYKI oddziału kon. na lance sztuka	3.50
SOKOLIKI na kołnierze para	0.40
UBRANIA drelichowe z narożnikami i sokolikami gatunek I	12.—
UBRANIA drelichowe z narożnikami i sokolikami gat. extra	15.—
DRELICH na ubranie gat. I metr	1.70
„ gat. extra metr	2.—

DLA DOROSTU MĘSKIEGO.

DRELICH granatowy w dobrym gatunku na spodenki dla młodzieży męskiej metr	3.—
CZAPKI dla młodzieży przepisowe	3.—
KOSZULKI czerwone	5.50
SPODENKI drelichowe	5.50
PASKI skórzane szer. 4 ctm.	4.10

DLA DRUHEN.

BLUZKI białe do ćwiczeń	6.—
„ „ „ mundurów	7.—
KAPELUSIKI granatowe gatun. I	5.—
„ „ „ II	4.—
POŃCZOCHY czarne ze szwem	2.60
„ „ bez szwu	1.90
POŃCZOCHY czarne gat. I-szy nie przezroczyste specjalnej długości	3.70
POŃCZOCHY czarne gat. I-szy nie przezroczyste bardzo długie	4.30
MESZTY damskie ze specjalnej skóry	6.—
SATYNA granatowa na szarawarki pojedyńczej szerokości	1.90
SOKOLIKI na agrawkę do kapelusików	0.65
SZARAWARKI satynowe granatowe	4.20
SZARAWARKI przepisowe plisowane z wełny	
TABLICE kroju mundurów	0.80
TKANINA biała na bluzki	2.—
WEŁNA granatowa gatunek I	14.—
„ „ „ II	8.—
WSTĄŻKI na głowę z satyny gat. I odpasowane po 1 metrze	0.50
MATERJAŁY amarantowy na wyłogi do mundurów (odpasowane kawałki na parę)	0.90

DLA DOROSTU ŻEŃSKIEGO.

BERETY granatowe francuskie	3.—
SATYNA karmazynowa na bluski po	2.60

RÓŻNE.

SIATKI do siatkówek od	4.50
PIŁKI siatkowe od	8.—
PIŁKI ręczne (prawie wieczne) do palanta i gier sportowych i ćwiczeń zręcznościowych dla młodzieży i druhen we wszystkich kolorach	3.—
OSZCZEPY	
DRZEWCA do sztandarów z zakończeniem Sokół w locie	240.—
GALON srebr. sz. 5 mm. m.	1.10
10 „ „	1.50
15 „ „	1.90
GWOŹDZIE do sztandarów:	
z białego metalu	1.10
srebrne	2.60
pozłacane	3.—
KOKARDKI do czapek i kapelusików	0.35
MANIERKI szklane futerał sukien.	0.70
NAGRODY sportowe z godłem Sokoła, żetony, plakiety i odznaki dla sekcji kolarskiej, strzeleckiej i ogólne	
ODZNAKI na mundury dla zarządów gniazdowych, okręgowych i dzielnicowych	0.80
OPASKI dla prezesów, wiceprezesów, naczelników i zastępców:	
gniazdowe	2.—
okręgowe	2.50
dzielnicowe	2.75
OPASKI dla przybocznych	2.—
PIECZĄTKI okrągłe gniazdowe	4.80
„ „ okręgowe i dzielnicowe	8.—
PIECZĄTKI nagłówkowe do korespondencji gniazda	5.50
PIECZĄTKI nagłówkowe okręgowe i dzielnicowe	7.—
PIECZĄTKI prezes, naczelnik, sekretarz i t. p. po	1.30
PIÓRA do czapek i kapelusików 0,25 0.50 0,75 1.00	1.50
PLECAKI	4.50
SOKOLIKI na szpilce	0.40
„ na zakrętce	0.50
„ na satynie dla lekkoatletów	1.10
ODZNAKI związkowe srebrne na emalji	3.—
SZTANDARY — na zamówienie	
WSTĄŻECZKI z brzegami czerwonemi na nazwy gniazd, do naszywania na mundur — metr	0.95
za druk napisów (nie mniej 100 sztuk)	6.—
WSTĄŻECZKA połowa biała i połowa amarantowa do żetonów, metr	0.80
ŻETONY zlotowe Warszawa, 1925	0.25
ŻETONY zlotowe Poznań, 1929 i	0.25

Ceny należy rozumieć loco Warszawa, bez opakowania i kosztów przesyłki.

WYDZIAŁ DOSTAW SOKOLICH

Warszawa, Nowy Świat 40, tel. 240-28, konto P. K. O. 5582.